



Dipartimento Didattico-Scientifico
Assistenziale-Integrato
Medicina dei Sistemi

Indicazioni
dietetiche
per pazienti
in terapia dialitica

UOC DIETETICA e
NUTRIZIONE CLINICA

Direttore: Prof. Paolo Spinella

**INDICAZIONI DIETETICHE
PER PAZIENTI IN TERAPIA DIALITICA**

A cura dei Dietisti dell'UOC Dietetica e Nutrizione Clinica

Opuscolo sviluppato come strumento educativo
per i pazienti che effettuano dialisi peritoneale

**Questa risorsa dovrebbe essere utilizzata
consultando il proprio team di cura.**

Indice

| | |
|---|----|
| Presentazione a cura delle dietiste del Servizio di Dietetica | 4 |
| Informazioni di carattere generale | 5 |
| Calorie | 6 |
| Proteine | 6 |
| Liquidi | 7 |
| Zucchero | 7 |
| Potassio | 8 |
| Fosforo | 9 |
| Sodio | 10 |
| Potassio | 11 |
| Gruppo Alimenti | 12 |
| Giornata tipo | 15 |
| Personale dell'unità operativa | 16 |

PRESENTAZIONE

Il Servizio di Dietetica, con lo scopo di contribuire all'educazione alimentare dei pazienti nefropatici in terapia dialitica , ha voluto riportare in questo opuscolo alcuni consigli nutrizionali.

Il trattamento dietetico rappresenta un complemento del trattamento delle nefropatie e permette di ridurre alcuni inconvenienti legati all'insufficienza renale.

Alimentarsi in modo corretto e nel contempo in modo simile a quella che era la vostra alimentazione è possibile, personalizzando il protocollo dietetico.

La dietista vi aiuterà, allegando a questo opuscolo uno schema dietetico con un apporto calorico e una composizione adeguati alle esigenze del vostro organismo.

Lo schema dietetico potrà essere rivisto e modificato sulla base delle vostre condizioni cliniche.

Informazioni di carattere generale

I reni hanno il compito di pulire il sangue dalle sostanze di scarto prodotte dal nostro corpo. Ogni rene è costituito da unità funzionali chiamate nefroni deputate alla depurazione del sangue, in quanto filtrano circa 180 litri di sangue al giorno.

Se alcuni nefroni perdono la propria funzionalità, gli altri suppliscono aumentando la loro attività: questo provoca un invecchiamento precoce e una conseguente insufficienza renale, che, alla lunga, può diventare cronica. In queste condizioni, si può arrivare alla terapia dialitica sostitutiva, che, in base alle condizioni cliniche del paziente, può essere emodialitica o peritoneale.

L'emodialisi, sfruttando una membrana semi-permeabile costituita dal filtro di dialisi, permette di depurare il sangue dalle sostanze di scarto. La dialisi rimuove non solo cataboliti e sostanze tossiche di rifiuto, ma anche alcuni nutrienti (per esempio, aminoacidi, proteine e vitamine idrosolubili).

L'apparecchiatura per emodialisi è in grado di riprodurre alcune delle funzioni del rene, ma non possiede la sua flessibilità.

Per ridurre l'accumulo di prodotti di scarto tra una seduta emodialitica e l'altra, è importante rispettare alcune raccomandazioni dietetiche: un adeguato apporto calorico e proteico e una riduzione dell'assunzione di liquidi e di alcuni sali minerali.

Nella dialisi peritoneale una quantità definita di soluzione di dialisi sterile, ad una determinata concentrazione di glucosio, viene infusa nella cavità addominale attraverso un catetere di materiale sintetico precedentemente collocato. A seconda della frequenza con cui si effettua lo scambio di liquidi, la dialisi peritoneale si distingue in:

- **CAPD** (Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis): è effettuata circa 4 volte al giorno in modo che il paziente abbia sempre il liquido di scambio nella cavità addominale;
- **APD** (Ambulatory peritoneal dialysis): è effettuata con un'apparecchiatura durante la notte.

Il controllo dietetico nel paziente in trattamento dialitico prevede un adeguato apporto calorico, un aumentato apporto proteico e una riduzione dell'introduzione di liquidi, fosforo, sodio e potassio.

CALORIE

E' necessario un adeguato apporto calorico per mantenere o raggiungere un buon stato nutrizionale. Le calorie devono essere fornite in giusta percentuale da:

proteine (10-15%);

carboidrati preferibilmente del tipo complesso, come pasta e pane, **(55-60%);**

grassi in prevalenza vegetali, preferibilmente olio di oliva extra-vergine, **(25-30%).**

E' utile sapere che se l'organismo apporta un quantitativo maggiore di calorie, quindi superiore al proprio fabbisogno energetico, si tenderà ad aumentare di peso.

Al contrario, se l'organismo apporta un quantitativo insufficiente di calorie, quindi inferiore al proprio fabbisogno energetico, si tenderà a perdere peso e, nella maggior parte dei casi, diminuzione del grasso di deposito e della massa muscolare.

PROTEINE

Come accennato in precedenza, con il trattamento dialitico ci può essere una perdita di proteine e, di conseguenza, un calo dei muscoli. Per questo motivo, il fabbisogno proteico del paziente in dialisi è maggiore di quello della popolazione generale. A seconda della loro composizione, le proteine si distinguono:

ad **elevato valore biologico**, come: carne, pesce, uova, latte e derivati;

a **basso valore biologico**, come: i legumi.

Per migliorare il valore biologico si consiglia di consumare **piatti unici a base di cereali e legumi**, come ad esempio pasta e fagioli.

LIQUIDI

Per un corretto bilancio idrico è necessario fare attenzione all'introito di tutte le bevande (acqua, tè, caffè, spremute, tisane, brodi, succhi di frutta, bibite) e alimenti ricchi in liquidi (latte, minestra, zuppa, passati..)

Può essere utile usare la medesima bottiglia che corrisponda al volume totale di bevande consentito.

Si consiglia di preferire acque povere di sodio e potassio, con un buon contenuto di calcio.

E' importante tenere in considerazione che frutta e verdura sono ricche di acqua: non superare le **2 piccole porzioni** (circa 150 grammi ciascuna) per entrambe le categorie.

Evitare il consumo di bevande molto zuccherate (coca cola, aranciata ecc.) perché aumentano la sensazione di sete e contengono fosfati e zuccheri.

Si ricorda di attenersi alla quantità di liquidi prescritta dal medico.

ZUCCHERI

- Specialmente nei casi di dialisi peritoneale si consiglia la riduzione degli zuccheri semplici, in particolare:
- zucchero e tutte le bevande che lo contengono (bibite zuccherate, succhi di frutta, estratti e centrifughe...)
- dolci, biscotti, gelati, caramelle, miele, marmellate...
- ridurre la frutta a due porzioni al giorno, limitando: banane, uva, fichi, kaki, mandarini, melograno, clementine.

POTASSIO (K)

Il potassio è un minerale presente in molti alimenti e bevande e ha un ruolo chiave nella regolazione del ritmo cardiaco e nello svolgimento dell'attività muscolare. La quantità di potassio in eccesso viene normalmente eliminata dal rene. Per questo motivo, i soggetti in trattamento dialitico devono assolutamente controllare la quantità di potassio introdotto con la dieta.

Il potassio è contenuto in quantità elevata nei seguenti alimenti:

- ◇ **verdure:** patate, spinaci, cavoli Bruxelles, finocchi, carciofi, cavolfiori, broccoli, funghi, pomodori maturi;
- ◇ **legumi:** soia, lenticchie, fagioli e ceci secchi;
- ◇ **frutta fresca:** kiwi, banane, albicocche, cocomero, melone, castagne;
- ◇ **frutta secca:** datteri, fichi secchi, prugne secche, ecc.;
- ◇ **frutta oleosa:** pistacchi, mandorle, arachidi, anacardi, nocciole, noci, ecc.;
- ◇ **frutta disidratata:** albicocche, banane, pesche ecc.;
- ◇ **cioccolato, dolci** a base di cioccolato;
- ◇ **crusca, cracker e grissini integrali**

Strategie per ridurre il potassio

- Tagliare in piccoli pezzi le verdure e farle bollire in abbondante acqua, cambiandola un paio di volte durante la cottura.
- Non utilizzare il liquido di cottura.
- I primi piatti in brodo (minestra, minestrone, passati di verdure) vanno assunti il più densi possibile, evitando l'utilizzo di dado.
- Evitare i metodi di cottura al vapore, al microonde e nella pentola a pressione.
- Lasciare le verdure crude in ammollo in abbondante acqua prima di consumarle.

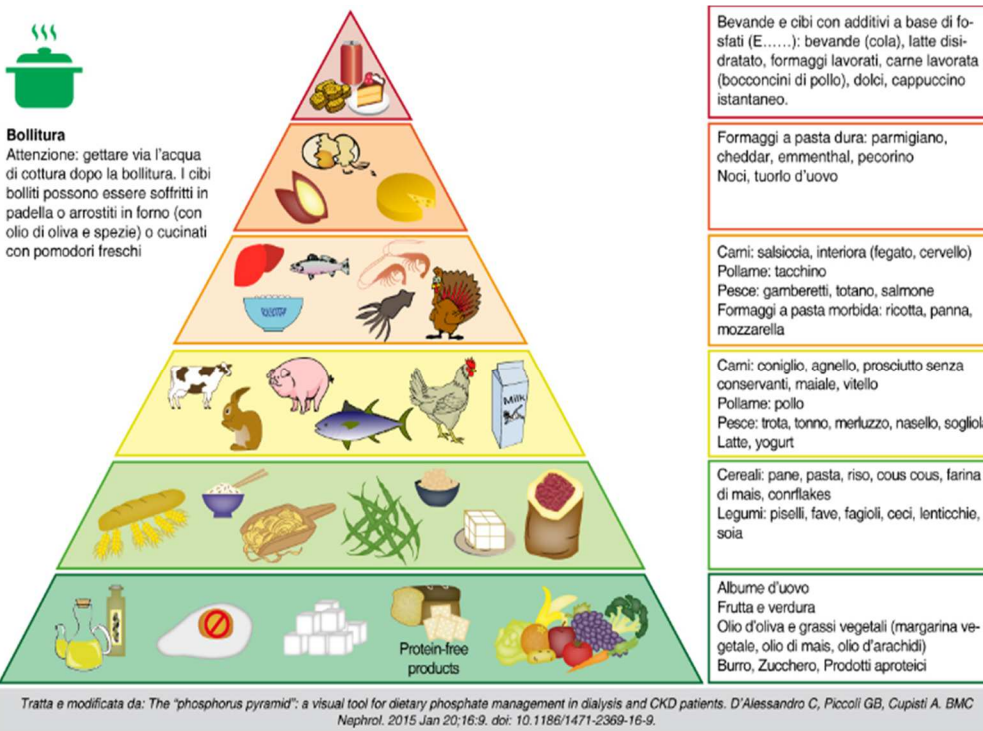
E' bene ricordare comunque che gran parte del contenuto di potassio dell'alimento crudo viene eliminato attraverso la bollitura.

FOSFORO (P)

Il fosforo è un minerale che si trova nelle ossa ed assieme al calcio permette di mantenerle sane e forti. Esso si trova in una grande quantità di alimenti, come ad esempio pesce e formaggi, ma anche sotto forma di additivo industriale (ad esempio nei formaggi fusi, bibite zuccherate, piatti pronti...).

Per ridurre l'apporto di fosforo bisogna limitare il consumo di alcuni alimenti: la piramide illustra che gli alimenti sottolineati in rosso sono da evitare; quelli in verde, invece, si possono consumare più liberamente.

Inoltre, è importante leggere le etichette dei prodotti industriali per limitare l'apporto di fosforo sotto forma di additivo presente con le sigle: E 450, 438, 453...



Infine, il medico può prescrivere dei farmaci (**chelanti**) che riducono l'assorbimento del fosforo: si ricorda di rispettare tale indicazione e di assumere la terapia durante il pasto, tra una portata e l'altra.

SODIO (Na)

In corso di dialisi, l'apporto di Na deve essere controllato: è consigliabile la riduzione della quantità di sale utilizzato sia per cucinare che aggiunto alle pietanze come condimento. Si consiglia di evitare l'impiego di sali dietetici sostituiti del sale da cucina (esempio: Novosal, Sale Sohn) e degli integratori di sali minerali.

Strategie per ridurre il sodio:

- insaporire gli alimenti utilizzando in alternativa al sale le erbe aromatiche, come ad esempio: basilico, salvia, rosmarino, maggiorana, timo, prezzemolo ecc... o usare spezie con moderazione (cannella, cardamomo, cumino, pepe, noce moscata), aceto o limone;
- leggere le etichette e preferire cibi a basso contenuto di sodio. Fare attenzione anche ad altri ingredienti che indicano la presenza di sale (cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato monosodico, glutammato monosodico);
- preferire l'acqua a minor contenuto di sodio.

Inoltre, **limitare gli alimenti particolarmente ricchi di sodio**, ovvero:

- dadi per brodo, estratti di carne, glutammato di sodio, minestre in busta, brodi pronti, piatti precotti, salse pronte
- prodotti da forno (crackers, grissini,..)
- insaccati e affettati (prosciutto crudo, salame, speck, bresaola, coppa..)
- formaggi, in particolare quelli stagionati
- salse: maionese, senape, salsa di soia, ketchup;
- sughi pronti e piatti precotti
- tutti gli alimenti conservati sotto sale, sott'olio, sott'aceto: capperi, olive, verdure in genere, ecc.;
- cibi in scatola: verdure, legumi, carne, pesce;
- pesce conservato: tonno sott'olio o in salamoia, sarde, aringhe, acciughe, salmone, ecc.;
- pesce essiccato: baccalà secco;
- limitare gli affettati e insaccati a una volta a settimana, scegliendo quelli senza polifosfati;
- scegli tra le acque quelle a minor contenuto in sodio (leggi le etichette nutrizionali): Levissima, San Bernardo, Alpi Cozie, Lauretana, Sant'Anna, Vera, Rocchetta, Sangemini, Panna, Boario, Fabia, Fiuggi.

GRUPPI DI ALIMENTI

Si consigliano pasta o riso asciutti con sughi semplici. Evitare la pasta ripiena e la pasta integrale. Non usare dadi per brodo, estratti di carne, salse conservate.

Pasta, riso

Non eccedere con brodi vegetali o di carne, preferire minestre dense.

Consentiti pane toscano o pane comune con poco sale, pane senza sale, grissini con olio di oliva iposodici o fette biscottate iposodiche. Evitare pane integrale, prodotti integrali, prodotti contenenti farina di segale o soia.

Pane e prodotti da forno

Carni

Consentiti tutti i tipi di carni magre (manzo, vitello, cavallo, maiale magro, pollo, tacchino, gallina, coniglio). Togliere la pelle dal pollame. Limitare la carne in scatola, la selvaggina, frattaglie, scartare le parti visibilmente grasse.

Pesce

Consentito pesce fresco o surgelato (seppie, polpo, sogliola, calamari, palombo, dentice, fresco). Sarde, tonno fresco, trota hanno un elevato contenuto di potassio. Il pesce deve sempre essere lavato con abbondante acqua corrente. Alcune varietà (seppie, polpo) si possono lasciare, prima della cottura, immerse a lungo nell'acqua, che va sostituita più volte. Limitare il pesce in scatola (tonno, sgombro, acciughe,..)

Latte e yogurt, formaggi

Il latte è costituito per il 90% da acqua, quindi ne va controllata l'assunzione. Il latte parzialmente o totalmente scremato ha un contenuto di calorie e colesterolo inferiore rispetto al latte intero.

Yogurt naturale o alla frutta, intero o magro.

I formaggi sono da consumare una-due volte alla settimana. Sono da preferire i formaggi freschi: fiocchi di latte, ricotta, caciotta, crescenza.

Uova

Sono consentite le uova, attenzione al contenuto di fosforo e colesterolo del tuorlo (un albume contiene 4,5 g di proteine). Preferire l'utilizzo dell'albume (bianco d'uovo).

Salumi e insaccati

Sono da consumare al massimo una volta alla settimana perché contengono molto sodio e potassio, preferendo il prosciutto cotto magro. Non acquistare prodotti contenenti polifosfati.

Legumi

Fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia vanno consumati facendo attenzione al loro contenuto di potassio e fosforo (molto elevato nella soia); non sono da considerare verdure, ma vanno consumati al posto di carne, pesce o uova. Si consiglia un consumo medio di 1-2 volte alla settimana e per ridurre l'apporto di potassio sono da preferire i legumi lessati in scatola ben risciacquati oppure cambiare più volte l'acqua di cottura. Si raccomanda di non acquistare legumi cotti al vapore, dal momento che tale cottura non preclude l'eliminazione completa del potassio.

Ortaggi, verdure e funghi

In caso di valori elevati di potassio, si consiglia di lasciare a bagno le verdure tagliate a pezzi in acqua abbondante per parecchio tempo, cambiando più volte l'acqua. In questo modo si ottiene la diminuzione (circa il 30%) del loro contenuto di sali minerali. Per le verdure da consumare cotte, oltre al trattamento precedente, si consiglia la cottura in abbondante acqua cambiandola a metà cottura.

Sono consentiti: asparagi, bieta, carote, cetrioli, cicoria, cipolle, fagiolini, melanzane, peperoni, rape, zucchini.

Sono da limitare perché molto ricchi di potassio: spinaci, funghi, patate, finocchi, carciofi e cavoli.

Limitare le verdure in scatola, conservate sotto sale, sott'olio e sott'aceto.

Patate

Da limitare per l'elevato contenuto di potassio. Per ridurre il potassio nelle patate occorre sbucciarle, tagliarle a pezzi, lasciarle a bagno in acqua; lessarle poi in una quantità di acqua pari a 10 volte il loro peso (g 100 di patate in 1 litro di acqua) e, a metà cottura, cambiare l'acqua. Le patate possono essere quindi utilizzate in tutti i modi che la cucina possa offrire. Si consiglia di consumarle una volta a settimana.

Frutta

- Limitare l'apporto di frutta a due porzioni giornaliere, favorendo quella a minor contenuto di potassio: mele, pere, fragole, clementine, cachi, mandaranci
- Frutta a medio contenuto di potassio: ananas, arance, ciliegie, mandarini, lampogni, pompelmo, prugne, nespole, uva
- Evitare la frutta ad elevato contenuto di potassio: Kiwi, banane, melone, albicocche, cocomero.
- Evitare la frutta secca e disidratata (prugne, albicocche, datteri, fichi).
- Evitare la frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle, arachidi).

Bevande

Attenersi al quantitativo giornaliero prescritto che comprende, oltre all'acqua, tutte le altre bevande.

Dolci e prodotti di pasticceria

Limitarli il più possibile: in particolare, in corso di dialisi peritoneale e diabete.

Condimenti

Privilegiare l'uso di olio extravergine di oliva oppure olio di semi (es. girasole o mais).

Limitare i grassi di condimento di origine animale (burro, strutto, lardo, margarina).

GIORNATA TIPO

COLAZIONE:

- ⇒ tè in bustina o caffè d'orzo o caffè
- ⇒ yogurt naturale o latte*
- ⇒ pane o fette biscottate o biscotti secchi

Si ricorda che in presenza di diabete, vanno privilegiati alimenti senza zuccheri aggiunti: evitare lo yogurt alla frutta o zuccherato, budini o latti di origine vegetale (attenzione a quello di riso o di mandorla).

SPUNTINO:

- ⇒ una porzione di frutta fresca; oppure:
- ⇒ un prodotto da forno a basso contenuto di sodio (esempio: bruschetta con l'olio o crackers senza sale)

PRANZO:

- ⇒ un primo piatto (pasta o riso) con sughi semplici, ad esempio: al pomodoro o a base di verdura;
- ⇒ una pietanza proteica: carne, pesce, uova o formaggio senza polifosfati o affettato – la porzione di secondo piatto può essere usata come condimento del primo piatto;
- ⇒ un piccolo contorno di verdura
- ⇒ un panino del tipo comune (non integrale) o tipo toscano

MERENDA:

- ⇒ una porzione di frutta fresca
- ⇒ un prodotto da forno a basso contenuto di sodio (esempio: bruschetta con l'olio, crackers, fette biscottate)

CENA:

- ⇒ una pietanza proteica: carne, pesce, uova o formaggio o affettato;
- ⇒ un piccolo contorno di verdura;
- ⇒ un panino del tipo comune (non integrale) o tipo toscano; oppure due pacchetti di crackers non salati.

N. B.: Le porzioni devono essere adattate da parte del dietista o del medico specialista sulla base dei fabbisogni calorico-proteici del paziente.

FREQUENZE

Si consiglia di alternare la frequenza del consumo del secondo piatto come segue:

- 4 volte a settimana il pesce;
- 4 volte la carne, alternando la bianca con la rossa;
- 1 volta 2 uova (+ albume facoltativo);
- 2 volte il formaggio;
- 2 volte i legumi;
- 1 volta l'affettato.

COSA MANGIARE IL GIORNO DI DIALISI?

Si raccomandano i seguenti consigli nel giorno di dialisi:

- non arrivare digiuno nel caso la seduta fosse al mattino;
- pranzare due ore prima dell'inizio della seduta per evitare episodi di ipotensione e di nausea nel caso fosse al pomeriggio;
- fare una buona cena per compensare le "perdite" dovute alla dialisi.

PERSONALE della UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA

Direttore:

Prof. Paolo Spinella

 **049 821 2501**

Segreteria  **049 821 2345**

Medici:

Dott. Francesco Francini Pesenti

 **049 821 2346**

Prof.ssa Valerie Tikhonoff

 **049 821 2301**

Dott.ssa Giulia Tognana

 **049 821 6529**

(Sede OSA)

Dietisti

Contattare preferibilmente
dalle 8:00 alle 9:00 e dalle 14:00 alle 15:00

sede Azienda Ospedale via Giustiniani:  **049 821 3971**

sede Ospedale S. Antonio via Facciolati:  **049 821 6779**

Valeria Baldan
Chiara Bertan
Marianna Boscolo
Mara Cazzola
Matteo D'Angelo
Giulia De Boni
Ilaria Fasan

Roberta Giacomini
Giorgia Gugelmo
Christian Loro
Lara Mengato
Sara Modolo
Daria Piccolo

Giulia Romanelli
Zaira Salvador
Giancarlo Travaglia
Romina Valentini
Beatrice Varotto
Alessandra Zattarin
Chiara Zorzin



UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO

Offre **informazioni, indicazioni** sull'organizzazione
dell'Azienda Ospedale-Università Padova,
riceve **richieste o segnalazioni** e
fornisce indicazioni sull'**accoglienza dei parenti dei malati**.

Dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 13:00;

☎ 049 821 3200 - ☎ 049 821 2090

✉ urponline@aopd.veneto.it

Aggiornato al 5 agosto 2022